



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΧΑΪΚΑΛ ΣΟΝΙΑ

PROJECT

AM 1700322

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:
(Διαγράψτε την επιλογή που δεν σας εκφράζει)

ΝΑΙ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: Παραμένω κινητικά ενεργός

Τάξη: Α' Γυμνασίου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Ο μαθητής παραμένει κινητικά ενεργός με ποιοτικές ασκήσεις, με τις οποίες αναπτύσσει το νευρομυϊκό του σύστημα

- **Γνωστικά**

Ο μαθητής έχει τη δυνατότητα

-να μελετήσει το σώμα του και να εκτελέσει βασικές ασκήσεις

-να αναπτύξει κριτική ικανότητα για τις ασκήσεις που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

-Καλείται να ενημερωθεί μέσα από ντοκιμαντέρ για τα πιο σημαντικά αθλητικά δρώμενα

Γίνεται προσπάθεια

-πρώιμου επαγγελματικού προσανατολισμού

-να κατανοήσει ο μαθητής την αξία της Φυσικής Αγωγής ως μάθημα και της Γυμναστικής ως τρόπο ζωής.

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες)

-πραγματοποιείται διαδικτυακά με οπτικοακουσικά μέσα

-ο μαθητής μελετά σύμφωνα με τις δικές του δυνατότητες χωρίς χρονικό περιθώριο

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Δασκαλοκεντρικές: Αυτοελέγχου, Βαθμού δυσκολίας της άσκησης

Μαθητοκεντρικές: Συγκλίνουσας Παραγωγικότητας



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Β. Πλαίσιο υλοποίησης διδακτικού σεναρίου (αφορά κάθε διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

- 1 Δια βίου μαθηση, Κριτική σκέψη
- 2 Λήψη αποφάσεων
- 3 Ανάπτυξη δεξιοτήτων
- 4 Θετική στάση προς την άσκηση
- 5 Συμπερίληψη (Ανταλλάσσοντας προγράμματα)

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

- 1 Αντικείμενα που βρίσκονται στο σπίτι
- 2 Μπουκάλια νερό ή αλιήρες
- 3 Πάγκος, κρεβάτι, καρέκλα
- 4.....
- 5.....

Αξιολόγηση (μέσα & διαδικασίες που θα χρησιμοποιηθούν ανά διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

- 1 Ερωτήσεις
- 2 Κινητό, Η/Υ
- 3 E-mails
- 4.....
- 5.....



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνησης εργασίας eclass)

Φάση 1

Χρονική Διάρκεια: 1-1,5 ώρα

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: ο εξοπλισμός που θα χρειαστεί

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Σύνδεσμοι και Διαφάνειες με συγκεντρωμένο υλικό

Τίτλοι δραστηριοτήτων: ΜΑΘΑΙΝΩ-ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

Φάση 2

Χρονική Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Σημειώσεις

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: e-mail

Τίτλοι δραστηριοτήτων: ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνηση εργασίας eclass)

Η παρούσα εργασία αποτελεί την Αναλυτική Περιγραφή της 1ης ΦΑΣΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλωσόρισες στα διαδικτυακά μαθήματα Φυσικής Αγωγής, ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ!
Μαζί θα προσπαθήσουμε να αξιοποιήσουμε τον ελεύθερό σου χρόνο
με στόχο τη μάθηση και τη ψυχαγωγία.

Κάθε μέρα καλείσαι να μελετήσεις ένα χρώμα
το οποίο αντιστοιχεί και σε ένα διαφορετικό θέμα σχετικό με το σώμα σου.
Κάθε μέρα καλείσαι να ΜΕΛΕΤΗΣΕΙΣ.. ή να ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΣ.. ή να ΨΥΧΑΓΩΓΗΘΕΙΣ..
ή και όλα τα παραπάνω!

Ο εξοπλισμός που θα χρειαστείς βρίσκεται σπίτι σου.

Αντικατάστησε τα αλτηράκια με 2 μπουκάλια νερό και τον πάγκο με με καρέκλα ή το κρεβάτι σου.
Χρησιμοποίησε το κινητό ή τον υπολογιστή σου για να με ενημερώσεις με e-mail τα 2 επόμενα Σάββατα
για την αξιολόγηση και την εξέλιξη σου.

Στην επόμενη διαφάνεια θα βρεις το πρόγραμμα των επόμενων 2 εβδομάδων

Αμέσως μετά ακολουθούν και τα ημερήσια προγράμματα.
Ας ξεκινήσουμε!





• ΜΑΘΑΙΝΩ

1. ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ
2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ;
3. ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ;
4. ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΩ;



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΘΕΜΑ:
ΚΟΡΜΟΣ



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΘΕΜΑ:
ΓΛΟΥΤΟΙ/ΜΗΡΟΣ



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΘΕΜΑ:
ΧΕΡΙΑ/ΩΜΟΙ



- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΣΕΙΡΑ ΜΟΥ!



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΘΕΜΑ: ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
- E-MAIL



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΘΕΜΑ:
ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΘΕΜΑ:
ΑΕΡΟΒΙΕΣ



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΘΕΜΑ:
ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΑΞΙΟΛΟΓΩ

ΘΕΜΑ:
1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ



- ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ
- ΜΕ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΜΟΥ!



- ΜΑΘΑΙΝΩ
- ΘΕΜΑ: ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ Ο.Α.
- E-MAIL



ΜΑΘΑΙΝΩ

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Το ανθρώπινο σώμα διαθέτει περίπου 600 μύες, οι οποίοι μαζί με τα οστά, εξυπηρετούν τη στήριξη και την ΚΙΝΗΣΗ του.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Κάθε δομημένη κίνηση –άσκηση- που σκοπό έχει την ανάπτυξη φυσικών σου ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, επιδεξιότητα, ευκαμψία).

ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΘΛΗΤΗΣ. ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ;

Στην καθημερινότητα σου πιθανό είναι να περπατάς, να τρέχεις ενώ παίζεις στο διάλειμμα με τους συμμαθητές σου καθώς και να συμμετέχεις σε αθλοπαιδιές την ώρα της φυσικής αγωγής. Οι δραστηριότητες αυτές ναι είναι γυμναστική. Εάν όμως θες να αναπτύξεις τις φυσικές σου ικανότητες πρέπει να τις εξασκήσεις με μεγαλύτερη συχνότητα.

Αφού λοιπόν ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ έχεις την ευκαιρία να ασκηθείς περισσότερο!

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΩ;

Μαζί θα μελετήσουμε το ανθρώπινο σώμα και βασικές ασκήσεις για κάθε μέρος του.

Αυτό, θα σε βοηθήσει:

- Να γνωρίσεις το σώμα σου
- Να φτιάξεις το δικό σου πρόγραμμα ανάλογα με το σημείο που θές να γυμνάσεις
- Να μπορείς να εκτελείς σωστά ασκήσεις που βρίσκεις στο διαδίκτυο

Στην επόμενη διαφάνεια θα ορίσουμε τα σημεία του σώματος όπως θα τα χρησιμοποιούμε στις ασκήσεις

ΜΑΘΑΙΝΩ

κορμός
(ράχη, κοιλιά, στήθος)

ώμοι

βραχίονας

γλουτοί

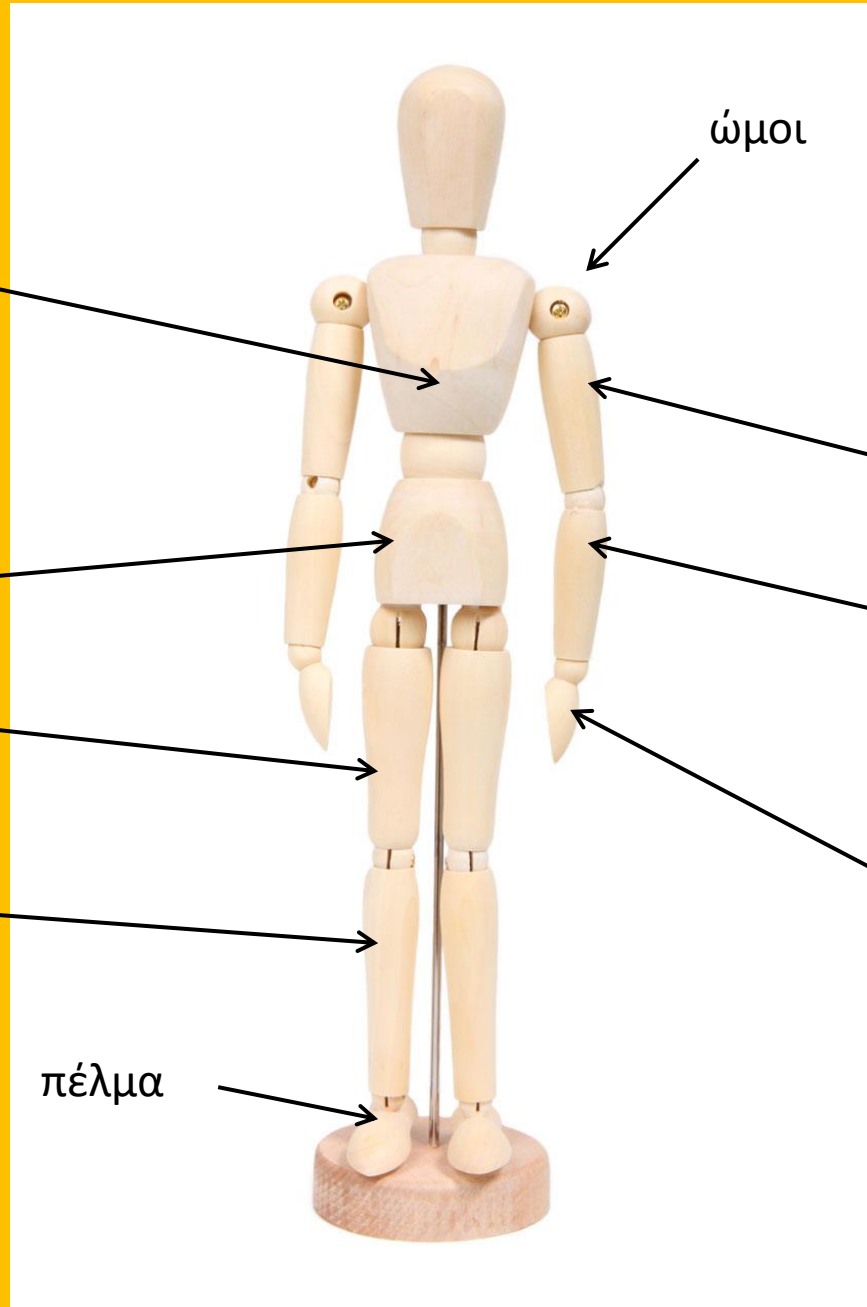
πήχης

μηρός

παλάμη

κνήμη

πέλμα



ΜΑΘΑΙΝΩ

Σχετικά με την άσκηση.

Τα προγράμματα γυμναστικής αποτελούνται απο 3 τμήματα

A. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Είναι η προετοιμασία του σώματος σου πριν το κύριο πρόγραμμα.

Αυξάνει σταδιακά την αιματική ροή και τη θερμοκρασία των μυών

Αυξάνει την ελαστικότητα των μυών και το εύρος των αρθρώσεων

- Μερικά λεπτά, μικρής έντασης επιτόπιο τρεξίμο/ Χορός με αγαπημένο τραγούδι
- Δυναμικές διατάσεις όπως έχουν διδαχθεί στο μάθημα Φυσικής Αγωγής

B. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Η εκτέλεση του προγράμματος

Το συγκεκριμένο μέρος θα είναι διαφορετικό κάθε μέρα για 2 εβδομάδες ώστε να γνωρίσεις τις βασικές ασκήσεις των μεγάλων μυικών ομάδων του σώματος σου.

Γ. ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Μετά από κάθε είδος άσκησης οι μύες σου χρειάζεται να επανέλθουν στην αρχική τους κατάσταση.

- Στατικές διατάσεις όπως έχουν διδαχθεί στο μάθημα Φυσικής Αγωγής

Αφού λοιπόν έμαθες τι θα μελετήσουμε τις επόμενες μέρες
μπορείς να παρακολουθήσεις μια ενδιαφέρουσα ταινία για το σώμα σου:

<https://www.youtube.com/watch?v=VN4dgEaBXE8>

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

Αφού δοκιμάσεις κάθε άσκηση από αυτές που θα σου προτείνω καλείσαι να τις εκτελέσεις με προσοχή για συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων.

-Μα όλοι οι ασκούμενοι μπορούν να εκτελέσουν τον ίδιο αριθμό;

Όχι! Γι' αυτό το λόγο εγώ θα ορίσω τον ελάχιστο και το μέγιστο αριθμό και εσύ θα επιλέξεις πόσες επαναλήψεις μπορείς να εκτελέσεις σε κάθε σειρά χωρίς να νιώσεις υπερβολική κόπωση.

Με τον ίδιο τρόπο θα επιλέξεις και το βαθμό δυσκολίας κάποιων ασκήσεων.

Α παράδειγμα:

3 x 8-12 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

δηλαδή → 3 σειρές (φορές) εκτελείς 8 έως 12 επαναλήψεις από τις ασκήσεις της ημέρας

Β' παράδειγμα

3 Γύροι από

1^η Άσκηση: 8-10 επαναλήψεις

2^η Άσκηση: 5-8 επαναλήψεις

δηλαδή → 1 γύρος: ολοκληρώνεις απο 1 σετ (φορά) κάθε άσκηση

Στο τέλος κάθε προγράμματος θα ήθελα να καταγράψεις τις αγαπημένες σου ασκήσεις και τις εντυπώσεις σου.

Το Σάββατο θα μου στείλεις τις εντυπώσεις που κατέγραψες στο τέλος κάθε ημέρας.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Σε περίπτωση που νιώσεις οξύ πόνο διακόπτεις τη συγκεκριμένη άσκηση.

Πριν το πρόγραμμα, μην ξεχάσεις την προθέρμανση σου και μετά από αυτό, τις διατάξεις!

ΜΑΘΑΙΝΩ

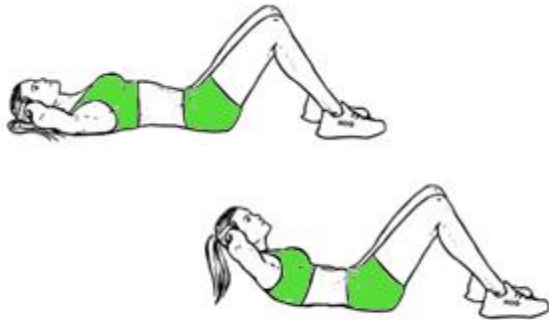
ΚΟΡΜΟΣ

Ο κορμός αποτελείται από την κοιλιά και το στήθος (πρόσθια πλευρά) και τη ράχη (οπίσθια πλευρά). Καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του σώματος σου και η ενδυνάμωσή του σε βοηθάει από το απλό περπάτημα μέχρι και στο πιο πολύπλοκο άθλημα!

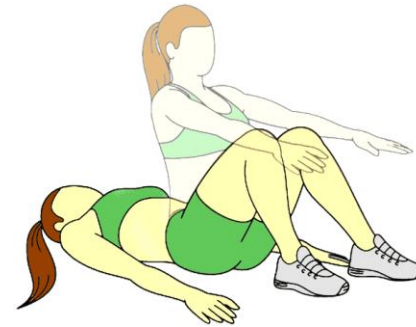
Κοιλιακή χώρα (Κοιλιά)

Ασκήσεις:

1^η Κοιλιακοί για το άνω μέρος (ροκανίσματα)



2^η Κοιλιακοί για όλη την επιφάνεια



Τί προσέχω;

Να μην νιώσω ενόχληση, πόνο στον αυχένα

Πώς;

Χαμηλώνω το πηγούνι μου κοιτώντας λίγο προς τον αφαλό μου!

Επικεντρώνομαι στην κοιλιά μου!

Στη 2^η άσκηση βοηθάω παίρνοντας φόρα με τα χέρια

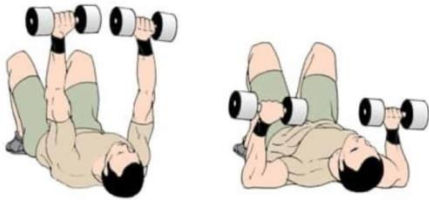
ΜΑΘΑΙΝΩ

Στήθος

Πάνω από την κοιλιά βρίσκεται το στήθος μας.

Ασκήσεις:

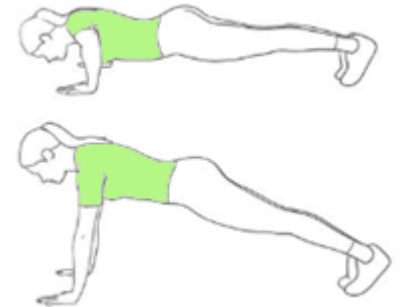
1^η Πιέσεις στήθους (με αλτήρες ή μπουκάλια)



2^η Κάμψεις σε πάγκο



3^η Κάμψεις στο έδαφος



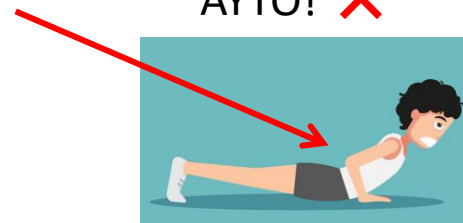
Τί προσέχω;

Και στις 3 ασκήσεις

Οι αγκώνες δεν πλησιάζουν πολύ τα πλευρά σου διότι θα λειτουργήσουν σε μεγαλύτερο ποσοστό στην άσκηση τα χέρια.

Σφίξε καλά τη κοιλιά και τη μέση ώστε να μη συμβεί

ΑΥΤΟ! ❌



ΜΑΘΑΙΝΩ

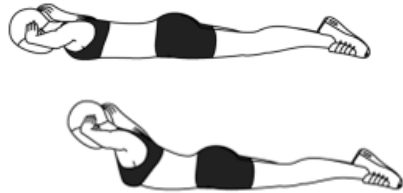
Ράχη

Στο πίσω μέρος του κορμού βρίσκεται η ράχη και η περιοχή της ωμοπλάτης

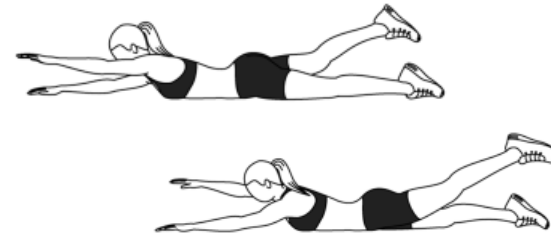
Ασκήσεις:

Ραχιαίοι

1^η Άνω μέρος



2^η Εναλλάξ αντίθετο χέρι - πόδι

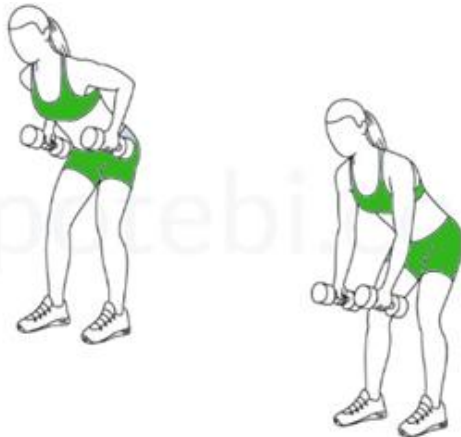


Ωμοπλάτη

Περίπου πίσω από το στήθος βρίσκονται 2 όμοια οστά, οι ωμοπλάτες σου που ορίζουν την περιοχή της ωμοπλάτης

Ασκήσεις

1^η Κωπηλατική



Τί προσέχω;

Σφιχτή μέση, σφιχτοί γλουτοί

Λίγο λυγισμένα γόνατα

Οι ωμοπλάτες τείνουν να ενωθούν

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

Κοιλιά

1^η άσκηση 3x 10-15 κοιλιακοί για άνω μέρος με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Εάν αυτή η άσκηση σου φάνηκε εύκολη προχώρησε στην

2^η άσκηση κοιλιάς: 1-3 x 10-12 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Ράχη

1^η άσκηση ραχιαίοι: 3x 10-15 για άνω μέρος με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

2^η άσκηση ραχιαίοι εναλλάξ: 1-3 x 10-12 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Στήθος

1^η άσκηση πιέσεις στήθους: 3x 10-15 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

2^η άσκηση κάμψεις σε υπερυψωμένη επιφάνεια:

1-3 x 8-10 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Εάν αυτή η άσκηση σου φάνηκε εύκολη προχώρησε στην

3^η άσκηση κάμψεις στο έδαφος: 1-3 x 8-10 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Ωμοπλάτη

1^η άσκηση κωπηλατική: 3x 10-15 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΙΣ 3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΡΕΣΑΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΨΕ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΟΥ!

ΜΑΘΑΙΝΩ

ΓΛΟΥΤΟΙ

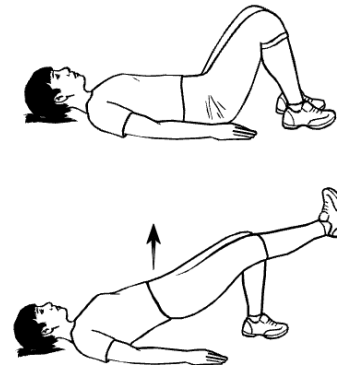
Η περιοχή των γλουτών αποτελείται από μύες που περιβάλλουν την πύελο σου και εκτείνονται τόσο στους μηρούς όσο και στη ράχη

Ασκήσεις:

Άρσεις λεκάνης



Άρσεις λεκάνης με ένα πόδι

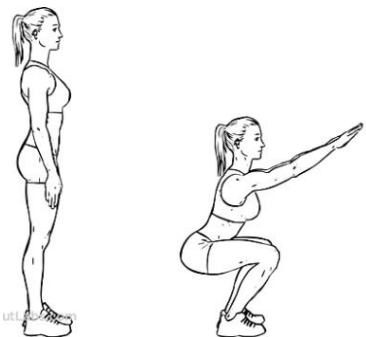


ΜΗΡΟΙ

Ασκήσεις:

Καθίσματα

Προβολές ποδιών (μπροστά)



Τί προσέχω;

Τα γόνατα δεν ξεπερνούν τα δάχτυλα των ποδιών σου
Απόφυγε να καμπουριάσεις σηκώνοντας τα χέρια ψηλά

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

Γλουτοί

1^η άσκηση 3x 12-15 άρσεις λεκάνης 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Εάν αυτή η άσκηση σου φάνηκε εύκολη προχώρησε στην

2^η άσκηση άρσεις λεκάνης με 1 πόδι: 1-3 x 10-12 κάθε πόδι με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Μηροί

1^η άσκηση καθίσματα: 3x 10-15 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

2^η άσκηση προβολές εναλλάξ: 1-3 x 16-24 συνολικά για τα 2 πόδια με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΙΣ 2 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΡΕΣΑΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΨΕ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΟΥ!

ΜΑΘΑΙΝΩ

ΧΕΡΙΑ

Βραχίονας

Ασκήσεις:

Κάμψεις Δικεφάλων



Εκτάσεις Τρικεφάλων



Βυθίσεις



ΩΜΟΙ

Ασκήσεις:

Πιέσεις ώμων



Τί να προσέξω;

Λίγο λυγισμένα γόνατα

Σφιχτή μέση

Όμοι πίσω και κάτω

Στις βυθίσεις ο κορμός κατεβαίνει κατακόρυφα

κοντά στον πάγκο/κρεβάτι/καρέκλα και οι αγκώνες

κινούνται πίσω

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

Χέρια

Βραχίονας

1^η άσκηση: 3x 10-15 κάμψεις δικεφάλων με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

2^η άσκηση εκτάσεις τρικεφάλων: 3 x 10-12 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

3^η άσκηση βυθίσεις: 3 x 8-12 με 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

Όμοι

1^η άσκηση πιέσεις ώμου: 3x 10-15 1' διάλειμμα ανάμεσα στις σειρές

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΙΣ 2 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΡΕΣΑΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΡΑΨΕ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΟΥ!

ΜΑΘΑΙΝΩ

Κατά την αρχαιότητα στον Ελλαδικό χώρο διοργανώνονταν αγώνες με Πανελλήνια κλίμακα συμμετοχής, τα Ολύμπια, τα Πύθια, τα Ίσθμια και τα Νέμεα.

Τα Ολύμπια που καταγράφηκαν πρώτη φορά το 776 π.χ. ξεχώρισαν στις συνειδήσεις των ανθρώπων και παρά τη διακοπή τους το 394 μ.Χ. αναβίωσαν στη σύγχρονη εποχή.

Οι πρώτοι μοντέρνοι Ολυμπιακοί αγώνες πραγματοποιήθηκαν το 1896 στην Αθήνα.

Στον παρακάτω συνδέσμο, μπορείς να παρακολουθήσεις και να πληροφορηθείς για τους σημαντικούς αυτούς Αγώνες καθώς και για χαρακτηριστικά τους τα οποία διατηρούνται χιλιάδες χρόνια μετά:

https://www.youtube.com/watch?v=36Z8lqPsO_M

<https://www.youtube.com/watch?v=vwPrg0misc>

ΜΑΘΑΙΝΩ

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Οι διατάσεις χωρίζονται σε δυναμικές και στατικές. Συνήθως στην προθέρμανση χρησιμοποιείς τις δυναμικές διατάσεις (με κίνηση) και στην αποθεραπεία τις στατικές διατάσεις.

Παρακάτω θα σου παρουσιάσω μερικές από τις βασικές στατικές διατάσεις τις οποίες έχεις γνωρίσει στο μάθημα Φυσικής Αγωγής.

Κατά τη διάταση ενός μύος διατείνεται και ένας ή περισσότεροι γειτονικοί μύες. Εμείς θα αναφέρουμε τον κύριο μυ.

οπίσθιων μηριαίων



ραχιαίων & οπίσθιων μηριαίων



προσαγωγών

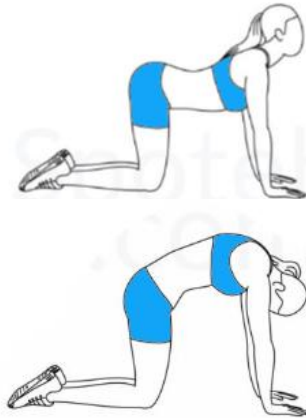


τετρακεφάλων



ΜΑΘΑΙΝΩ

ραχιαίων



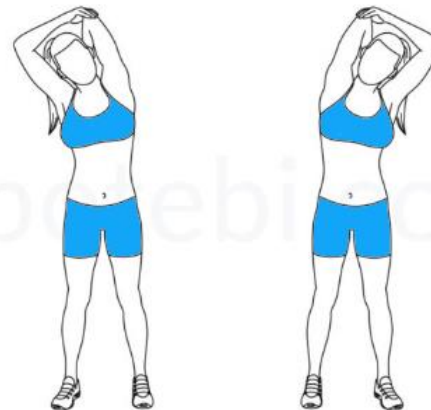
ορθός κοιλιακός



δικεφάλων βραχιονίου



τρικεφάλων βραχιονίου



ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

Σημείωσε τις αγαπημένες σου ασκήσεις απο κάθε ημερήσιο πρόγραμμα έως τώρα;
Τώρα ήρθε η ώρα να τις χρησιμοποιήσεις για να φτιάξεις το δικό σου πρόγραμμα.

Συνολικά πρέπει να έχεις σημειώσει 7 ασκήσεις και τις επαναλήψεις που εκτέλεσες στην κάθε μια

3 Γύροι από:

1^η άσκηση

2^η άσκηση

3^η άσκηση

4^η άσκηση

5^η άσκηση

6^η άσκηση

7^η άσκηση



Στο τέλος κάθε γύρου έχεις διάλειμμα 2 λεπτών.

ΑΞΙΟΛΟΓΩ

Πώς σου φάνηκε το δικό σου πρόγραμμα;
Θα άλλαζες τις επαναλήψεις;
Μήπως θα άλλαζες τη σειρά των ασκήσεων; Γιατί;
Τί ενιωσες στο σώμα σου αυτές τις μέρες;
Κάψιμο; Λαχάνιασμα; Πόνο;

ΜΑΘΑΙΝΩ

Τί σημαίνει Αερόβιος;

Αερόβιο χαρακτηρίζω το μηχανισμό, που για να “εργαστεί” και να παράξει ενέργεια χρειάζεται οξυγόνο.

Ποιες ασκήσεις είναι αερόβιες, ποιά προγράμματα είναι αερόβια;

-Μα σε όλες τις ασκήσεις για την παραγωγή ενέργειας χρησιμοποιώ οξυγόνο, σωστα;

Σωστα. Όμως σε κάποιες δραστηριότητες το ποσοστό που χρειάζεται ο οργανισμός είναι πολύ μεγαλύτερο.

Ποιά είναι αυτά τα προγράμματα;

Πρακτικά είναι η συνεχόμενη άσκηση μεσαίας έντασης και μεγάλης διάρκειας.

Ποιές είναι αυτές οι δραστηριότητες;

Το γρήγορο περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, η κωπηλασία.

Ποιές είναι αυτές οι ασκήσεις;

Χρησιμοποιούμε ασκήσεις που μπορούν να επαναληφθούν συνεχόμενα και να συμμετέχει όλο το σώμα

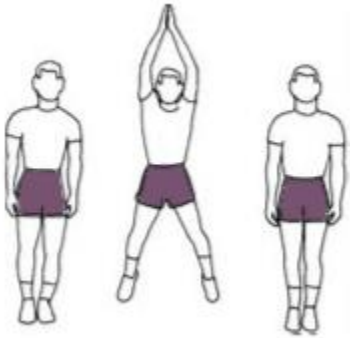
Στην επόμενη διαφάνεια σου προτείνω 3 ασκήσεις τις οποίες θα προσπαθήσεις να εκτελέσεις

- όσες φορές θες με όποια σειρά θες
- 10-20 λεπτά συνεχόμενα χωρίς διάλειμμα
- με ένταση (πόσο γρήγορα;) χαμηλή έως μεσαία

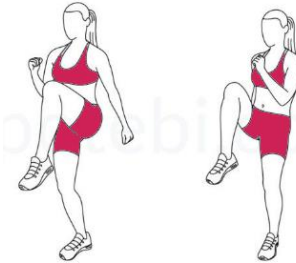
*προτείνω να αλλάζεις άσκηση κάθε 40” – 1’ , ακούγωντας την αγαπημένη σου μουσική

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

1^η Επιτόπιες αναπηδήσεις και παλαμάκι



2^η Γόνατα ψηλά με αντιμετάθεση χεριών



Εσύ ορίζεις πόσο ψηλά θα σηκώσεις τα γόνατα.

3^η Πρηνής στήριξη στα χέρια
και γόνατα στο στήθος εναλλάξ



ΜΑΘΑΙΝΩ

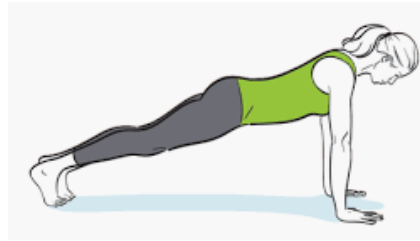
ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ

Ισομετρικές ονομάζουμε τις ασκήσεις κατά τις οποίες δεν υπάρχει κίνηση.

Μπορείς να ισοροπήσεις στο 1 σου πόδι; Μόλις έκανες μια ισομετρική άσκηση!

Παρακάτω βλέπεις τις 2 πιο διαδεδομένες ισομετρικές ασκήσεις οι οποίες αφορούν βασικές μυϊκές ομάδες που μελετήσαμε την 1^η εβδομάδα.

Σανίδα



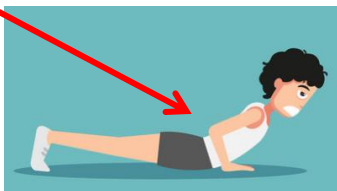
Ισομετρική σε κάθισμα



Τί προσέχω;

Σφίξε καλά τη κοιλιά και τη μέση ώστε να μη συμβεί

ΑΥΤΟ! ❌



Τί προσέχω;

Τα γόνατα δεν ξεπερνούν τα δάχτυλα των ποδιών σου

Απόφυγε να καμπουριάσεις σηκώνοντας τα χέρια ψηλά

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

Είσαι έτοιμος/η για μια πρόκληση;

Πόση ώρα μπορείς να μείνεις στις ισομετρικές ασκήσεις που έμαθες στην προηγούμενη διαφάνεια;

Χρονομέτρησε τον εαυτο σου!

Στο τέλος της 2^{ης} εβδομάδας θα σου στείλω τα αποτελέσματα της τάξης σου!

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

- Βοηθά στην απώλεια βάρους
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Βελτιώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτιώνει το μυοσκελετικό σύστημα
- Αυξάνει και διατηρεί την οστική πυκνότητα
- Συμβάλλει στον αγώνα ενάντια στον καρκίνο, το ALZHEIMER, το διαβήτη
- Βελτιώνει τη διάθεση και την ψυχική μας υγεία

Τα οφέλη της γυμναστικής είναι λόγος να την αντιμετωπίσεις ως ένα σημαντικό μέσο για την εξελιξή σου και όχι ως υποχρέωση ή παροδική μόδα. Σε συνδυασμό με την μαθησιακή και επαγγελματική πορεία που θα επιλέξεις μετά τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, θα σε βοηθήσει να ακολουθήσεις μια περισσότερο ολοκληρωμένη και θετική στάση ζωής. Τις πληροφορίες που χρειάζεσαι, τις αντλείς από κάθε μάθημα Φυσικής Αγωγής, από τον Αθλητικό Σύλλογο που ίσως είσαι μέλος και αργότερα από τους επαγγελματίες του χώρου, τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής.

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΩ

Επίλεξε και εκτέλεσε ένα από τα προγράμματα της **1ης εβδομάδας** ανάλογα με τη **μέρος του σώματος** το οποίο θές να γυμνάσεις.

Ολοκλήρωσε κάνοντας τις **διατάσεις** που έμαθες για όλες τις μυικές ομάδες.

Εκτέλεσες τις ασκήσεις πιο εύκολα από την πρώτη φορά;

ΚΑΤΑΓΡΑΨΕ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΟΥ!

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΩ

**Σήμερα το πρόγραμμα σου θα είναι το πρόγραμμα του προηγούμενου Σαββάτου...
..ενός συμμαθητή σου!**

**Θα ενημερωθείς με e-mail και μετά την ολοκλήρωσή του
θα στείλεις τις εντυπώσεις σου σε εμένα.**

Το δικό σου πρόγραμμα θα το ακολουθήσει με τη σειρά του κάποιος άλλος συμμαθητής/-τρια σας.
Έχεις τη δυνατότητα να αλλάξεις κάποια εύκολη/δύσκολη άσκηση με αυτή που σου ταιριάζει
συμβουλευόμενος/η τις διαφάνειες με τις ασκήσεις των αντίστοιχων σημείων του σώματος.

ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

- Πώς σου φάνηκε το πρόγραμμα του συμμαθητή/-τριας σου;
- Μήπως θα άλλαζες τη σειρά των ασκήσεων; Γιατί;

Ολοκληρώνοντας τα προγράμματα των προηγούμενων ημερών

- Σου αρέσει να γυμνάζεσαι;
- Θα σου άρεσε να είσαι γυμναστής/ στρια;

ΜΑΘΑΙΝΩ

Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Η Ολυμπιακή σημαία, το σύμβολο των Ολυμπιακών Αγώνων έχει πέντε συμπλεκόμενους μεταξύ τους κύκλους χρώματος μπλε, κίτρινου, μαύρου, πράσινου, κόκκινου σε ένα λευκό υπόβαθρο.

Κάθε κύκλος από αυτούς αντιστοιχεί και σε μια από τις πέντε κατοικήσιμες ηπείρους :

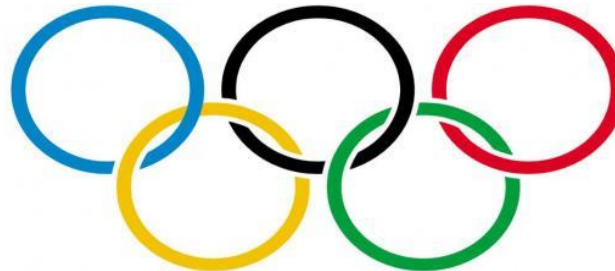
Μπλε -> Ευρώπη

Κίτρινο -> Ασία

Μαύρο -> Αφρική

Πράσινο -> Ωκεανία

Κόκκινο -> Αμερική



Φτάνοντας στο τελευταίο διαδικτυακό μάθημα σου παραθέτω συνδέσμους σχετικά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7xiDxt7kVk>

<https://www.youtube.com/watch?v=z-iM4JGo7P0>

https://www.youtube.com/watch?v=glnik7y_mX4



**Το διαδικτυακό μάθημα Φυσικής Αγωγής έφτασε στο τέλος του
Η γυμναστική συνεχίζεται δια βίου**

Σε ευχαριστώ για τη συνεργασία!